

4210, rue Labelle Street, Ottawa ON K1A 0K2

A Division of the Canadian Forces Personnel Support Agency
Une division de l'Agence de soutien du personnel des Forces canadiennes

Memorandum

5595-5 (SFM)

6 January 2012

Distr List

APPLICATION PROCESS FOR A MODIFIED FITNESS PROTOCOL AND EXPRES PUSH-UP PROTOCOL CHANGE

Ref: A. CF EXPRES Operations Manual 4th edition
B. Physical Fitness Evaluation Review Committee (PFERC) Term of References (TOR)
C. DAOD 5023-2 Physical Fitness Program

Aim

1. The aim of this letter is to inform you and your staff of the changes to the application of a modified fitness protocol and the CF EXPRES push-ups protocol.

General

2. To address some CF EXPRES program limitations, the Modified Protocol Advisory Committee (MPAC) was formed in 2009 to establish a standardized modified protocol application and approval process.

Note de service

5595-5 (GSCP)

Le 6 janvier 2012

Liste de distribution

PROCÉDURE DE DEMANDE DE PROTOCLE DE CONDITONNEMENT PHYSIQUE MODIFIÉ ET DE LA MODIFICATION APPORTÉE AU PROTOCOLE D'EXÉCUTION DES EXTENSIONS DES BRAS DU PROGRAMME EXPRES FC

Réf. : A. 4e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES FC
B. Mandat du Comité de révision des évaluations du conditionnement physique (CRECP)
C. DOAD 5023-2, Programme de conditionnement physique

Objectif

1. L'objectif de la présente est de vous informer, vous et votre personnel, de la procédure de demande de protocole de conditionnement physique modifié et de la modification apportée au protocole d'exécution des extensions des bras du programme EXPRES FC.

Généralités

2. Pour remédier aux certaines limites du programme EXPRES FC, le Comité consultatif sur les protocoles modifiés (CCPM) a été mis sur pied en 2009 afin d'établir une procédure standard pour la demande de protocole modifié et son approbation.

3. The application and approval process through the MPAC resulted in a greater number of modified protocol applications being denied and members directed to complete the Common Military Tasks Fitness Evaluation (CMTFE) for their annual evaluation. Subsequently, it was determined that all individuals who had successfully completed the CMTFE should be reviewed by the MPAC. It was observed that in complex cases, it was beneficial to await the completion of the CMTFE prior to evaluating the feasibility of alternative protocols. As such, in 2011, the MPAC TOR were modified to reflect this additional responsibility and the name of the MPAC was subsequently changed to the Physical Fitness Evaluation Review (PFERC).

Process for modified fitness protocol

4. In light of changes mentioned in Para 3, CF members can no longer apply for a modified protocol prior to attempting the CMTFE. Annex A (encl) explains the process in which a CF member might receive a modified fitness protocol after passing the CMTFE.

5. Please note that CF members can still apply to attempt the CMTFE after two failures on the CF EXPRES evaluation (Ref C).

CF EXPRES push-up protocol

6. The PFERC has agreed that knuckle/closed fist push-ups would be added to the CF EXPRES Operations manual 5th edition as part of the push-ups protocol and would not require a medical chit. Therefore, a CF member has the option of performing their push-ups on their

3. L'application et le processus d'approbation par le CCPM a entraîné un plus grand nombre d'applications de protocole modifié étant refusé et les membres dirigés pour compléter l'Évaluation de la condition physique au moyen des tâches militaires communes (ÉCPTMC) pour leur évaluation annuelle. Il a par conséquent été établi que toutes les personnes ayant réussi l'ÉCPTMC devraient être examinées par le CCPM. Nous avons établi que, dans les cas complexes, il était utile d'attendre la fin de l'ÉCPTMC avant d'envisager la faisabilité de protocoles de rechange. Le mandat du CCPM a donc été modifié en 2011 pour tenir compte de cette responsabilité additionnelle, et le nom du CCPM a par la suite été changé à Comité de révision des évaluations du conditionnement physique (CRECP).

Procédure de demande de protocole de conditionnement physique modifié

4. À la lumière des modifications apportées au paragraphe 3, les membres des FC ne peuvent plus demander un protocole modifié avant d'essayer de passer l'ÉCPTMC. L'annexe A (ci-jointe) explique ce processus selon lequel un membre des FC peut recevoir un protocole de conditionnement physique modifié après avoir passé l'ÉCPTMC.

5. Veuillez noter que les membres des FC peuvent encore demander de passer l'ÉCPTMC après deux essais ratés au test EXPRES FC (v. Réf. C).

Protocole d'exécution d'extensions des bras d'EXPRES FC

6. Le CRECP a accepté que les extensions des bras exécutées sur les jointures/poing fermé soient ajoutées au protocole d'exécution des extensions des bras du Manuel d'instructions du programme EXPRES FC 5ième édition, et qu'ils ne nécessitent pas de billet du

hands or knuckles/closed fists.

7. Please note that the addition of the knuckle/closed fist option position does not change the push-up protocol. The protocol will remain the same as described in the 4th Edition of the CF EXPRES Operations Manual. Therefore, the palms of the hands are required to be facing towards the feet while performing the knuckle/closed fist push-ups.

Action

8. These two changes are effective immediately and will be reflected in the 5th edition of CF EXPRES Operation Manual which will be available in the fiscal year 2012-2013.

Point of Contact

9. Questions may be directed to the PSP National Physical Fitness Coordinator, Dan Bourgoin at 613-992-2747

médecin. Ainsi, un membre des FC a désormais le choix d'exécuter ses extensions de bras sur ses mains ou ses sur les jointures/poings fermés.

7. Veuillez noter que l'ajout de la possibilité d'exécuter les extensions sur les jointures/poing fermé ne change rien au protocole d'exécution des extensions des bras. Le protocole restera fidèle à la description qui en est faite dans la 4e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES FC. Les paumes des mains devront par conséquent continuer d'être axées vers les pieds lors de l'exécution sur les jointures/poings fermés.

Action

8. Ces deux modifications entrent en vigueur immédiatement et seront prises en compte dans la 5e édition du Manuel d'instructions du programme EXPRES FC, qui sera disponible au cours de l'année financière 2012-2013.

Personne-ressource

9. Pour toute question, veuillez communiquer avec Dan Bourgoin, coordonnateur national du conditionnement physique des PSP, au 613-992-2747.

Gestionnaire supérieur du conditionnement physique
Directeur général – Services de soutien au personnel et aux familles,

Ben Ouellette
Senior Fitness Manager
Director General Personnel and Family support Services

Enclosure : 1

Dist List

Pièce jointe : 1

Liste de distribution

Action	Action
Fitness and Sports Directors	Directeurs du conditionnement physique et des sports
Fitness Coordinators	Coordonateurs du conditionnement physique
Information	Information
PSP Managers	Gest PSP
Director of Fitness	Directeur du conditionnement physique
Senior Human Performance Manager	Gestionnaire supérieur de la performance humaine
National Physical Fitness Manager	Gestionnaire national du conditionnement physique
PSP Training Center Department Head	Chef de service du Centre d'instruction des PSP
Command Physical Fitness Managers	Gestionnaires de la condition physique pour les commandements

ANNEXE A : Procédure pour la gestion des membres des FC qui, pour des raisons médicales, ne peuvent pas utiliser le test EXPRES FC pour l'évaluation annuelle du conditionnement physique

Procédure	Groupe concerné	Mesure	Mesure additionnelle
Le membre ne peut exécuter l'EXPRES FC pour des raisons médicales.	Membre des FC	Le personnel du CP des PSP oriente le militaire vers le médecin de la base.	
Le membre se présente devant le médecin de la base pour que ce dernier évalue ce qui l'empêche d'exécuter l'EXPRES FC.	Membre des FC Médecin de la base	Les contraintes médicales temporaires devraient être traitées comme indiqué et le militaire devrait être temporairement exempté de passer le test EXPRES FC.	
Le médecin de la base vérifie si la contrainte est permanente et évalue la capacité du militaire de se soumettre à l'ÉCPTMC.	Membre des FC Médecin de la base	L'ÉCPTMC P est la première étape pour une solution de rechange/modification et pour faire la mesure réelle de l'US.	
Le médecin de la base recommande une contrainte médicale permanente appropriée et envoie le dossier au D Pol San aux fins d'examen conformément aux politiques existantes.	Médecin de la base D Pol San	La contrainte médicale recommandée devrait indiquer que le militaire n'est pas apte à passer le test EXPRES FC standard. La condition physique par rapport à l'ÉCPTMC devrait aussi être indiquée.	Si le militaire peut exécuter les extensions des bras du test EXPRES FC sur les jointures/poings fermés, il n'est pas nécessaire d'obtenir une contrainte médicale. Si le membre n'est pas en mesure d'exécuter la course navette, mais qu'il peut passer le test de la montée de l'escalier, cela devrait être précisé dans la contrainte médicale avec toutes les autres restrictions qui s'appliquent.
Le D Pol San examine le dossier et établit une contrainte médicale permanente pour le militaire, comme cela est indiqué.	D Pol San	Au besoin, le D Pol San pourra s'entretenir avec le DCP au sujet des contraintes médicales.	Le DCP fera enquête et prendra les arrangements pour une évaluation plus approfondie en fonction de l'ÉCPTMC.
Le D Pol San transmet la contrainte médicale au DACM pour les EA/CERM.	D Pol San DACM		
Le DACM vérifie si le militaire satisfait aux autres exigences de l'US et fait une recommandation pour l'ÉCPTMC.	DACM DCP	Une lettre sera envoyée au DCP à titre informatif. Le DACM informe le militaire qu'il est tenu de s'inscrire lui-même à l'ÉCPTMC.	Le membre est tenu de s'inscrire lui-même à l'ÉCPTMC.
Le militaire fait l'ÉCPTMC.	DCP	Le DCP fait des observations et, s'il y a lieu, effectue d'autres tests auprès du membre.	Les résultats du test et une note de service sont envoyés à l'unité, au militaire et au DACM. Le DCP fait le suivi des tests de l'ÉCPTMC, des recommandations et des décisions définitives quant aux protocoles de rechange.
S'il y a lieu, le DCP modifie le test ou utilise un test de rechange.	CRECP		Envoie une lettre à l'unité, au membre et au directeur du conditionnement physique et des sports en indiquant le nouveau protocole de rechange.

ANNEX A: Process to manage CF members who cannot use CF EXPRES evaluation as their annual physical fitness evaluation for medical reasons

Process	Group Involved	Action	Additional Actions
Member cannot perform CF EXPRES for medical reasons	CF member	PSP fitness staff to refer to Base Medical staff	
Member reports to Base Physician to assess limitation	CF member Base Physician	Medical limitations of a temporary nature should be treated as indicated and the member temporarily excused from performing the CF EXPRES evaluation.	
Base Physician verifies if the limitation is permanent, and assesses the member's ability to do CMTFE	CF member Base Physician	CMTFE is the first step for an alternative/modification and true measure of U of S.	
Base Physician recommends permanent MELs as appropriate and forwards file to D Med Pol for review IAW existing policy	Base Physician D Med Pol	Recommended MEL should indicate that the member is unfit for the standard CF EXPRES evaluation. Fit for CMTFE should be indicated as well.	If the member can perform the CF EXPRES with knuckles/closed fist push-ups, no MEL is necessary. If the member is unfit for the shuttle run but fit for the step test, this should be indicated in an MEL along with any other restrictions as indicated.
D Med Pol reviews file and assigns permanent MELs as indicated.	DMED POL	If required D Med Pol consults with DFit regarding EXPRES MELs.	DFIT to investigate and prepare for further evaluation during evaluation of CMTFE.
D Med Pol forwards MELs to DMCA for AR MEL	D Med Pol DMCA		
DMCA verifies that member meets other requirements for U of S, recommends for CMTFE	DMCA DFIT	Letter is sent to DFIT for info. DMCA informs member that they are responsible for registering for CMTFE.	Member is responsible for registering for CMTFE evaluation.
Member performs CMTFE	DFIT	DFIT makes observations and possibly has member perform other fitness evaluation.	Results and memo are sent back to the unit, member and DMCA. DFit tracks CMTFE evaluations, recommendations and makes final decision for modified or alternate protocol.
DFIT recommends an alternate/modified evaluation if warranted	PFERC		Letter back to unit, member and Fitness and Sports Director to notify new modified or alternate protocol.